

**RADIO
ØST**

NR. 6 – NOV. ● DES. 2025
40. ÅRGANG



God jul!

PROGRAMBLAD FOR RADIO ØST
DAB, FM 97,3 Internett og mobil



DAB, FM 97,3 Internett og mobil

ADRESSE: Radio Øst
Pb. 14, 1641 Råde

BESØKSADR.: Sarpsborgveien 7C
1640 Råde

TELEFON: 69 29 42 42

E-POST: post@radio-ost.no

INTERNETT: www.radio-ost.no

BANKKONTO: 8220 02 93092

RADIO ØST-VENN KONTO: 8220 02 94048

VIPPS: 513685

REDAKTØR PROGRAMBLAD:

Tone-Anita Heier
toneanita@radio-ost.no

ANSATTE I RADIO ØST:

Tone-Anita Heier
Arne Kristian Løvik Stellander
Gry Zachariassen

REKLAME:

TELEFON: 69 29 42 42

LAYOUT:

Morten Hernæs, Aksell AS

FORSIDEN: KI / Adobe Firefly,
Morten Hernæs, Aksell AS

ANNONSEPRISER:

FARGER

Helsideformat: 3500 kroner

Halvsideformat: 2100 kroner

aksell

Trykket av Aksell AS, en miljøsertifisert bedrift



Trykksak
2041 0379



INNHold

Leder	3	Sudoku	37
Inspirerende kurs	4	I den store verden	40–41
«Knuts verden»	4	Slik var det	42–43
Fest for frivillige / Nye teknikere!	5	Måneden – nov./des.	44–45
Bingokveld / Juleauksjon	5	En god latter	46
Radioprogrammet – nov./des.	6–37	Kaketips	47

Besøk vår nettside
www.radio-ost.no – hør vår nettradio

Kjære Radio Øst-venner



Høsten er her og vi nærmer oss jul. Men først av alt vil jeg takke dere alle. I uke 39 hadde vi Høstaksjon på Radio Øst og vi fikk denne uken inn 130 950 kroner! Helt supert! I tillegg fikk vi inn en del gaver rundt vår bursdag, 1. september da vi for første gang gikk på lufta. Vi fikk inn 37 400 disse dagene! Det varmer så mye at dere er med oss og det gjør at vi fortsatt kan se framover og planlegge nye program. Dere våre gode støtte spillere betyr så mye for oss. Dere er med og driver radioen. Tusen, tusen takk for at dere fortsatt er med!

Også denne julen vil det blir noen endringer i programmet. Men vi vil og få inn noe nytt. Julen handler jo mye om tradisjoner. Det også hos oss. Men det viktigste er at vi også i år skal få feire at dette lille barnet, den store frelseren kom til oss. Og jeg tror at vi trenger han mer enn noen gang.

SEBOW ALLES NORSKALSTRI



Ting endrer seg fort i dagens samfunn. Men dette lille barnet og hans far – vår far – Gud – har det samme budskapet til oss i dag som for over 2000 år siden.

«Frykt ikke! For se jeg forkynner dere en stor glede – en glede for alt folket. I dag er det født dere en frelser, som er Messias, Herren – i Davids stad.» Luk. 2. 10–11.

Englene kom med dette budet til gjeterne på markene. Jeg vil tro de først ble veldig redde. Dette gjelder også for oss. Vi skal ikke frykte, vi kan legge våre liv i Guds allmektige hender. Han har lovet å passe på oss. Englene avsluttet med disse kjente ordene: «Ære være Gud i det høyeste, og fred på jorden, i mennesker Guds velbehag» (Luk 2.14)

Med disse ord vil jeg ønske dere alle en god november, advent og juletid.

Ei krybba i Betlehems stall var den stad
Der verda sin Frelsar til kvile dei la
Og stjerner frå himmelen ned på han såg
På høy og på halm han i krybba si låg.

Sjå barnet det vaknar, og om det er kveld
Og skumring i stallen, så smilar det lell
Eg elsker deg Jesus, til meg også sjå
Og vak ved mi vogga, så trygt søv eg då.

Ver hos meg, å Jesus, ver meg alltid nær
Meg verna på veggen, og elsk meg eg ber.
Velsigna du borna, du har oss så kjær
Og før oss til himlen – me møter deg der.

(oversatt til norsk av Trygve Bjerkrheim)

Tone-Anita Heier

Inspirerende kurs

Det var Grete Yksnøy Martinsen fra Misjonssambandet som hadde undervisningen lørdag 27. sept for folk som lager Omsorgsprogrammene på Radio Øst.

Hva er sjelesorg? var et av spørsmålene hun svarte på. «Det er å ledsage mennesker et stykke på livsveien i lys av Bibelen og oppmuntre dem til å leve og til å tro.» Hun minnet om at «Vi hører med ørene, men lytter med hele vårt liv.» Vi speiler altså det vi hører med våre egne erfaringer. «Vi tror vi forstår», men det er ikke sikkert. Derfor gjeldet det å samtale med varsomhet og oppmerksomhet på den som ringer inn.

I våre programmer på søndag kveld har lyttere adgang til å ringe inn og snakke med en kristen. Det gir oss en mulighet til å være en medvandrer. Noen av disse ønsker forbønn.

Bjørn Hofmo åpnet kurset ved å minne om at vi har en barmhjertig Gud som trøster oss i all vår nød, så vi kan trøste dem som er i nød. Grete Martinsen brukte flere eksempler fra Bibelen på hvordan Jesus møtte mennesker som andre så ned på eller fordømte.

Gry Zachariassen hadde kursets siste del hvor hun pekte på hvor viktig bønn er i vårt arbeid. Vi får formidle glede og håp til mennesker som trenger en oppmuntring. Vi trenger ikke streve i egen kraft, men likevel kan oppgavene vi står i tappe oss for krefter. Hun oppfordret oss som har Omsorgsprogram til å ta tid til bønn og samtale både før og etter omsorgsprogrammene.

Vi var om lag 25 deltakere denne gang, både programverter og telefonvakter som er knyttet til samtaleprogram og «Over en åpen bibel».

Ref.: Øistein Fagermoen



«Knuts verden»

Allerede i oktober kunne dere høre de første program med Knut Zachariassen i studio. I disse program vil dere få teamer om alt fra dekkskift til psykisk helse. Programmet går annen hver mandag kl.14.00 og i reprise fredag samme uke kl.15.00.

Fest for frivillige

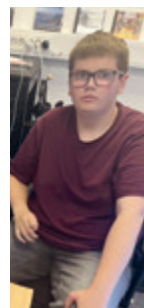
Onsdag 27. august var vi samlet en god gjeng av de frivillige i Misjonssalen her i Råde. En veldig hyggelig kveld med god stemning. Astrid Sverstad leste Prøysen, Roy og Tone-Anita sang litt for oss, vi fikk litt informasjon fra styreleder, koste oss med kaffe og kaker – og ikke minst loddsalg! Tusen takk til alle som kom.



Nye teknikere!

Vi har denne høsten fått to nye teknikere: Benjamin Omland Mathisen (t.v.) og Patrick Koppogdt. Sofie-Amalie Heier har begynt som programmerer og som tallleser på bingoen. Ta godt imot dem alle!

Vi vil også takke Markus Haslien, Viktoria Norman, Alexander Frost Christiansen og Simon Brevig for super innsats her på Radio Øst. Vi ønsker dem alt godt videre.



Bingokveld

Tirsdag 9. september hadde vi «live bingo-sending» på Sion her i Råde. Vi hadde en veldig hyggelig kveld og det ble også bingo på noen av de fremmøte. Vi har satt av en ny dato – 4. november, også denne kvelden på Sion i Råde, dørene åpnes kl. 19.00 og bingosendingen starter som vanlig kl. 20.00.

Juleauksjon

Fredag 5. desember er vi klare for årets Juleauksjon på Radio Øst. Dette er en direkte sendt auksjon fra kl. 12.00–17.00. Vi har allerede fått inn fler auksjonsvarer!
– Har du noe vi kan auksjonere bort
– ta kontakt med oss 😊.
Vi gleder oss!



November
LØRDAG 1. november

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Psykisk helse (r) v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00 Nyheter
15.05 Tyske toner v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Lørdans v/Kari Olsen
Musikk og konkurranser
22.00 Musikk
23.00 Glade toner v/Øivind Halvorsen
24.00 Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter kl. 02.00

SØNDAG 2. november

- 08.00 Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30 Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Gudstjeneste fra iFelllesskap
12.00 Nyheter
12.05 Variert middagsmeny v/Åge-Christoffer Lundeby og Dag Bjørgestad
16.00 Nyheter
16.05 Musikk
17.00 Nyheter
17.05 Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00 Nyheter
18.05 Urdu-service: Ansv. redaktør: Afzal Khan
19.00 Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00 Musikk
20.30 Omsorgsprogram v/Sion Råde
22.30 Musikk
23.00 Håpets kvinner – Norea
23.30 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00.

«Det urettferdige virker ofte som rettferdig, ganske enkelt fordi det forekommer ofte.»

Bertholt Brecht

«Et barn som rekker ut hånden for å hjelpe et lidende dyr, vil en dag rekke ut hånden til sin neste.»

Albert Schweitzer

MANDAG 3. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kristne sanger fra arkivet
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
12.30	Åpne Dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.30	Kristen sang og musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Eldre musikalske ga'biter
20.30	Musikk
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 4. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils-Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evageliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
19.30	Oppvarming til bingo
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 5. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kristen musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Vår Hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gamle kjente... (r) v/Astrid Sverstad
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Månedens prat om mat (r)
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 6. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Jukebox (r) v/Thomas Neraasen
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Torsdagskveld v/Astrid Sverstad
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.15	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 7. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Sportshjørnet v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.05	Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00	Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Ingunn Simensen
23.00	Sportshjørnet v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 8. november

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske perler v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Variert Musikk v/Roger Johansen
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Musikk
20.00	Lørdags show v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Hva ei med ord
kan nevnes i det rigeste
språk, det uutsigelige skal
diktet røpe dog.»

Johan Sebastian
Commermeyer Welhaven

SØNDAG 9. november

- 08.00 Korpshalvtimen
v/Finn Simensen
- 08.30 Bedre søndag v/Norea-pastor
Svein Anton Hansen
- 09.00 Helgepausen
- 10.00 Nyheter
- 10.05 Helgepausen
- 11.00 Gudstjeneste fra DELK Østfold
- 12.00 Nyheter
- 12.05 Variert middagsmeny
v/Margaryta Margo
- 16.00 Nyheter
- 16.05 Musikk
- 17.00 Nyheter
- 17.05 Klassisk musikk (r)
v/Jan Andersen
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Urdu-service
Ansv. redaktør: Afzal Khan
- 19.00 Ørefryd
v/Tor Øivind Mortensen
- 20.00 Musikk
- 21.00 Sangens tid er inne
v/Torbjørn Arnesen og Bjørn Hofmo
- 22.00 Musikk
- 23.00 Håpets kvinner – Norea
- 24.00 Musikk hele natten lang...
med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Egoisme er ikke
å leve som man selv
ønsker å leve. Det er å be
andre leve som man selv
ønsker å leve.»

Oscar Wilde

MANDAG 10. november

- 07.00 Nyheter
- 07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
- 09.00 Nyheter
- 09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 10.00 Nyheter
- 10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonsambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
- 10.30 Musikk
- 11.00 Nyheter
- 11.02 Lydbok
- 11.30 Musikk
- 12.00 Nyheter
- 12.05 Ingers kåserier v/Inger Thinn
- 12.30 Musikk
- 13.00 Nyheter
- 13.05 Møteplassen fra pTrø
- 13.35 Musikk
- 14.00 Nyheter
- 14.05 Knuts verden v/Knut Zachariassen
- 15.00 Nyheter
- 15.05 Country gospeltimen v/Per Govertsen
- 16.00 Nyheter
- 16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 17.00 Nyheter
- 17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
- 17.30 Åpne dører (r)
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Musikk
- 18.35 Over en åpen bibel (r)
- 19.00 Gode dansebandminner
v/Øivind Halvorsen
- 20.00 Musikk
- 21.00 Ord og toner fra Sion Råde
v/Gry og Knut Zachariassen
- 22.00 Musikk
- 23.00 Lydbok
- 23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 11. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland
13.00	Nyheter
13.05	Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Artistspeilet – gjest Odd Rene Andersen
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 12. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Mammahjerte v/Cathrine Lofnes
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa»
13.20	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 13. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Good news v/Trond Egil Arnesen
15.00	Nyheter
15.05	Radio Øst informerer v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.20	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Pop i topp (r) v/Øivind Halvorsen
21.00	Sanger fra hjertet v/Tone-Anita Heier
22.00	«I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslåttn og Tone-Anita Heier
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 14. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Bibel Quiz Konkurransprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Artistspeilet (r) – gjest Odd Rene Andersen
15.00	Nyheter
15.05	Knuts verden (r) v/Knut Zachariassen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Country musikk
20.00	Nøtt i Øst. Konkurransprogram v/Björg Isebakke
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 15. november

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Mammahjerte (r) v/Cathrine Lofnes
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret (r) v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske toner v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Variert musikk v/Roger Johansen
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.02	Trekkspill i dur og moll
19.00	Lørdans v/Kari Olsen Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Glade toner (r) v/Øivind Halvorsen
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

SØNDAG 16. november

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra Misjonssambandet
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Øivind Halvorsen
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør: Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Misjonssambandet
22.30	Musikk
23.00	Håpets kvinner – Norea
23.30	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Jeg liker lange
spaserturer, særlig
når de blir tatt av personer
jeg ikke liker.»

Fred Allen

«Stol ikke på
den tiden som
kommer, sørg ikke over
den som er gått.»

*Henry Wadsworth
Longfellow*

MANDAG 17. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
12.30	Åpne dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Radio Øst informerer v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
20.00	«I'm gonna keep on singing» Program om kor – i studio: Anne Kari Moslåt og Tone-Anita Heier
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 18. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 19. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Vår hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gode dansebandminner (r) v/Øivind Halvorsen
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Pop i Topp v/Øivind Halvorsen
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 20. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Månedens prat om mat (r)
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gamle kjente... v/Astrid Sverstad
20.00	Torsdagskveld v/Björg Isebakke
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.30	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 21. november

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Musikk
13.00 Nyheter
13.05 Bibelquiz
Konkurransesprogram
v/Gry Zachariassen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk
15.00 Nyheter
15.05 Sportshjørnet
v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
16.00 Nyheter
16.05 Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot Livet v/Johnn Hardang
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.05 Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00 Nøtt i Øst.
Konkurransesprogram v/Astrid Sverstad
23.00 Sportshjørnet
v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 22. november

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 «I'm gonna keep on singing» (r)
Program om kor – i studio:
Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier
15.00 Nyheter
15.05 Tyske perler v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Musikk
20.00 Lørdags show v/Espen Kolstad
Musikk og konkurranser
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

« Det landet som
bare har en mann som
kan redde det, er ikke
verd å redde. »

Ukjent

SØNDAG 23. november

- 08.00 Korpshalvtimen
v/Finn Simensen
- 08.30 Bedre søndag v/Norea-pastor
Svein Anton Hansen
- 09.00 Helgepausen
- 10.00 Nyheter
- 10.05 Helgepausen
- 11.00 Gudstjeneste fra
Greåker Frikirke
- 12.00 Nyheter
- 12.05 Variert middagsmeny
v/Kari Olsen
- 16.00 Nyheter
- 16.05 Musikk
- 17.00 Nyheter
- 17.05 Klassisk musikk (r)
v/Jan Andersen
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Urdu-service
Ansv. redaktør: Afzal Khan
- 19.00 Ørefryd
v/Tor Øivind Mortensen
- 20.00 Musikk
- 20.30 Omsorgsprogram
v/Greåker Frikirke
- 22.30 Musikk
- 23.00 Håpets kvinner – Norea
- 24.00 Musikk hele natten lang...
med «Irenes kvarter» kl. 02.00.

«God mann
finn deg til gamens
tale og lærdom den
tida du lever.»

Håvamål

MANDAG 24. november

- 07.00 Nyheter
- 07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
- 09.00 Nyheter
- 09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 10.00 Nyheter
- 10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonsambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
- 10.30 Musikk
- 11.00 Nyheter
- 11.05 Lydbok
- 11.30 Musikk
- 12.00 Nyheter
- 12.05 Ingers kåserier v/Inger Thinn
- 13.00 Nyheter
- 13.05 Møteplassen fra pTro
- 13.35 Musikk
- 14.00 Nyheter
- 14.05 Knuts verden v/Knut Zachariassen
- 14.30 Musikk
- 15.00 Nyheter
- 15.05 Country gospeltimen (r) v/Per Govertsen
- 16.00 Nyheter
- 16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 17.00 Nyheter
- 17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
- 17.30 Åpne dører
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Musikk
- 18.35 Over en åpen bibel (r)
- 19.00 Gode dansebandsminner
v/Øivind Halvorsen
- 20.00 Musikk
- 21.00 Ord og toner fra Sion Råde
v/Gry og Knut Zachariassen
- 22.00 Musikk
- 23.00 Lydbok
- 23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 25. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
12.00	Nyheter
12.05	Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland
13.00	Nyheter
13.05	Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

ONSDAG 26. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Psykisk helse v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa» – julehandel
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Ingers kåserier (r) v/Inger Thinn
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 27. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Good news v/Trond Egil Arnesen
15.00	Nyheter
15.05	Jukebox
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r) – julehandel
18.20	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Dansen går v/Øivind Halvorsen
21.00	Musikk
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.15	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 28. november

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Bibelquiz Konkurransprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Knuts verden (r) v/Knut Zachariassen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot Livet v/Johnn Hardang
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.05	Musikk
20.00	Nøtt i øst. Konkurransprogram v/Gry og Knut Zachariassen
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 29. november

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Psykisk helse (r)
v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserten (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00 Nyheter
15.05 Tyske toner v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Lørdans v/Kari Olsen
Musikk og konkurranser
22.00 Musikk
23.00 Glade toner v/Øivind Halvorsen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter kl. 02.00

SØNDAG 30. november

- 08.00 Korpshalvtimen
v/Finn Simensen
08.30 Bedre søndag v/Norea-pastor
Svein Anton Hansen
09.00 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Gudstjeneste fra iFellsskap
12.00 Nyheter
12.05 Variert middagsmeny v/Vanya Hansen
16.00 Nyheter
16.05 Adventsprogram v/Inger Thinn
17.00 Nyheter
17.05 Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00 Nyheter
18.05 Urdu-service
Ansv. redaktør: Afzal Khan
19.00 Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00 Musikk
20.30 Omsorgsprogram
v/Sion Råde og Medarbeiderlinja
på Varna bibelskole
22.30 Musikk
23.00 Håpets kvinner – Norea
23.30 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Det finnes måter å få indre fred på. Det ene er aldri å gjøre noe man angrer – den andre er aldri å angre på noe man gjør.»

August Strindberg

«Å gjøre rent i huset mens ungene fremdeles er i oppveksten er som å måke innkjørselen før det har sluttet å snø.»

Phyllis Dillier



**HØR RADIO
ØST PÅ
DAB, FM,
INTERNETT
OG MOBIL**

www.radio-ost.no



Fast kontaktperson hjem til deg

- Hjemmehjelp
- Omsorg
- Avlastning
- Personlig pleie
- Følgetjenester
- Praktisk bistand

Tlf.: 69 34 33 70
post@
personligomsorg.no

 **Personlig
Omsorg**

Etabl. 2007

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kristne sanger fra arkivet
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Adventsprogram (r) v/Inger Thinn
12.30	Åpne Dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.30	Kristen sang og musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Eldre musikalske go'biter
20.30	Musikk
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils-Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r) – julehandel
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang

ONSDAG 3. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kristen musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Vår hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gamle kjente... (r) v/Astrid Sverstad
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Månedens prat om mat (r)
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 4. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Jukebox (r) v/Thomas Neraasen
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Torsdagskveld v/Astrid Sverstad
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.15	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien, v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang

FREDAG 5. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	JULEAUKSJON Direktesendt auksjon fra kl. 12.05–17.00 med stab og frivillige. Aukjonsvarer kan du se på Facebook eller på nettsiden vår radio-ost.no
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.05	Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00	Nøtt i Øst. Konkurransesprogram v/Vanya Hansen
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 6. desember

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Vår hverdag (r) Temaprogram med gjest
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske perler v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Musikk
20.00	Lørdagsshow v/Espen Kolstad Musikk og konkurranser
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Man må være en
god leser for å kunne sitere
klokt og godt.»

Amos Bronson Alcott

«Dyden er sin
egen lønn, og som
regel den eneste.»

Ukjent

SØNDAG 7. desember

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra DELK Østfold
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Margaryta Margo
16.00	Nyheter
16.05	Adventsprogram v/Inger Thinn
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør: Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Torbjørn Arnesen med venner
22.30	Musikk
23.00	Håpets kvinner – Norea
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Overdreven høflighet
skjuler alltid mangel
på dannelsen.»

Magdalene Thoresen

MANDAG 8. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonsambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Adventsprogram (r) v/Inger Thinn
12.30	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Knuts verden v/Knut Zachariassen
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Åpne dører (r)
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode danseband minner v/Øivind Halvorsen
20.00	Musikk
21.00	Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein
	Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 9. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Månedens prat om mat (r) v/Ellen Margrethe Hovland
13.00	Nyheter
13.05	Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang

ONSDAG 10. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa» – Julestria
13.20	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Musikk
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 11. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Good news v/Trond Egil Arnesen
15.00	Nyheter
15.05	Radio Øst informerer v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r) – Julestria
18.20	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Pop i topp (r) v/Øivind Halvorsen
21.00	Sanger fra hjertet v/Tone-Anita Heier
22.00	«I'm gonna keep on singing» (r) Program om kor – i studio: Anne Kari Moslåttn og Tone-Anita Heier
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 12. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Bibelquiz Konkurransprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Knuts verden v/Knut Zachariassen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Country musikk
20.00	Nøtt i Øst. Konkurransprogram v/Hans Robert og Tone-Anita Heier
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 13. desember

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	«Astrid og den lille kjærringa» – Lucia
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret (r) v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske toner v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Variert musikk v/Roger Johansen
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.02	Trekkspill i dur og moll
19.00	Lærdans v/Kari Olsen Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Glade toner (r) v/Øivind Halvorsen
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

SØNDAG 14. desember

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra Misjonssambandet
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Øivind Halvorsen
16.00	Nyheter
16.05	Adventsprogram v/Inger Thinn
16.30	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør: Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Misjonssambandet
22.30	Musikk
23.00	Håpets kvinner – Norea
23.30	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Egoisme er ikke å leve som man
selv ønsker å leve. Det er å be andre leve som
man selv ønsker å leve.»

Oscar Wilde

MANDAG 15. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Adventsprogram (r) v/Inger Thinn
12.30	Åpne dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Radio Øst informerer (r) v/ansvarlig redaktør Tone-Anita Heier
20.00	«I'm gonna keep on singing» Program om kor – i studio: Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 16. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa» – eventyrskogen
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/John Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang

ONSDAG 17. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonsambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Vår hverdag Temaprogram med gjest
13.00	Nyheter
13.05	Gode danseband minner (r) v/Øivind Halvorsen
14.00	Nyheter
14.05	Ønskekonserten
15.00	Nyheter
15.05	Møteplassen fra pTro (r)
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» – eventyrskogen
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
20.00	Pop i Topp v/Øivind Halvorsen
21.00	Musikk
22.00	Dette er mitt liv (r)
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TORSDAG 18. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonsambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
14.00	Nyheter
14.05	Månedens prat om mat (r)
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gamle kjente... v/Astrid Sverstad
20.00	Torsdagskveld v/Björg Isebakke
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.30	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

FREDAG 19. desember

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Country gospeltimen v/Per Govertsen
12.00 Nyheter
12.05 Musikk
13.00 Nyheter
13.05 Bibelquiz
Konkurransesprogram
v/Gry Zachariassen
14.00 Nyheter
14.05 Musikk
15.00 Nyheter
15.05 Sportshjørnet
v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
16.00 Nyheter
16.05 Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot Livet v/Johnn Hardang
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.05 Reidars hjørne v/Reidar Raade
20.00 Nøtt i Øst. Konkurransesprogram
v/Ingunn Simensen
23.00 Sportshjørnet
v/Tobias Haraldseid og Knut Zachariassen
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 20. desember

- 09.05 Helgepausen
10.00 Nyheter
10.05 Helgepausen
11.00 Nyheter
11.05 Vår hverdag (r)
Temaprogram med gjest
12.00 Nyheter
12.05 Ønskekonserteren (r)
13.00 Nyheter
13.05 Jukebox
v/Thomas Neraasen
14.00 Nyheter
14.05 «I'm gonna keep on singing» (r)
Program om kor – i studio:
Anne Kari Moslått og Tone-Anita Heier
15.00 Nyheter
15.05 Tyske perler v/Inge Johansen
16.00 Nyheter
16.05 Variert musikk
v/Roger Johansen
17.00 Nyheter
17.05 Fra svensktopp til rock'n roll
v/Thomas Neeråsen
18.00 Nyheter
18.05 Trekkspill i dur og moll
19.00 Musikk
20.00 Lørdagsshow v/Espen Kolstad
Musikk og konkurranser
23.00 Musikk
24.00 Musikk hele natten lang...
og «Irenes kvarter» kl. 02.00

«Vanlig sunn fornuft
er ikke særlig vanlig.»

Voltaire

SØNDAG 21. desember

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra Greåker Frikirke
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Kari Olsen
16.00	Nyheter
16.05	Adventsprogram v/Inger Thinn
16.30	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør: Afzal Khan
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Greåker Frikirke
22.30	Musikk
23.00	Håpets kvinner – Norea
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

“Det er jul i hjertet
som setter jul i luften
– og den luften
puster vi alle.”

W. T. Ellis

MANDAG 22. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonsambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	«Astrid og den lille kjærringa» – nissegrauten
12.00	Nyheter
12.05	Adventsprogram (r) v/Inger Thinn
13.00	Nyheter
13.05	Møteplassen fra pTro
13.35	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Vi gleder oss til jul v/Tone-Anita Heier med fler
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Åpne dører
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Gode dansebandsminner v/Øivind Halvorsen
20.00	Musikk
21.00	Ord og toner fra Sion Råde v/Gry og Knut Zachariassen
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

Lille julaften
TIRSDAG 23. desember

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.05 Kaffepausen
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Lydbok
11.45 «Astrid og den lille kjærringa»
– Lille julaften
12.00 Nyheter
12.05 Julehilsen fra staben
13.00 Nyheter
13.05 Reidars hjørne (r) v/Reidar Raade
14.00 Nyheter
14.05 Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00 Nyheter
15.05 Bibelsamtalen fra Evangeliesenteret
16.00 Nyheter
16.05 Kaffepausen
17.00 Nyheter
17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30 Musikk
18.00 Nyheter
18.05 Musikk
18.35 Over en åpen bibel (r)
19.00 «Astrid og den lille kjærringa»
– Lille julaften
19.15 Musikk
20.00 **BINGO**
22.00 Musikk
23.00 Lydbok
23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang

Julaften
ONSDAG 24. desember

- 07.00 Nyheter
07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00 Nyheter
09.02 Kaffepausen/meldingstjenesten
10.00 Nyheter
10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
10.30 Musikk
11.00 Nyheter
11.05 Lydbok
11.30 Musikk
12.00 Nyheter
12.05 Julemat og juletradisjoner
v/Ellen Margrethe Hovland
13.00 Nyheter
13.05 Heim på selveste julekvelden
v/Sigrun Ugland
14.00 Nyheter
14.05 Julehilsen fra staben
15.00 Nyheter
15.05 Mine julefavoritter v/Rolf Listrøm
16.00 Nyheter
16.02 Når lysene tennes v/Tone-Anita Heier
17.00 Nyheter
17.05 Juleevangeliet leses
17.15 Julemusikk

“Julen, mitt barn,
er kjærlighet i handling.
Hver gang vi elsker –
da er det jul igjen.”

Dale Evans

1. juledag TORSDAG 25. desember

09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Dette er mitt liv
13.00	Nyheter
13.05	«Astrid og den lille kjærringa» – Filipine
14.00	Nyheter
14.05	Juledag – fortellinger og musikk v/Reidun Gulhaug
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.20	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Samtale om julens budskap v/Øistein Fagermoen og Odd Åge Ågedal
20.00	Merry Christmas med amerikanske legender v/Gunnar Olav Eriksen
21.00	Musikk
22.00	Irenes kvarter fra P7 v/Irene Krokeide Alnæs
22.15	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien, v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang

2. juledag FREDAG 26. desember

09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Jeg går og nynner på en sang v/Nils Gunnar Haraldseid
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
13.00	Nyheter
13.05	Bibelquiz Konkurransesprogram v/Gry Zachariassen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk
15.00	Nyheter
15.05	Musikk
16.00	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
18.00	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.05	Musikk
20.00	«Astrid og den lille kjærringa» – filipine
20.15	Musikk
21.00	Legenden om Julerosen av Selma Lagerlöf
22.00	Musikk
23.00	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter» kl. 02.00

LØRDAG 27. desember

09.05	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Nyheter
11.05	Psykisk helse (r) v/familie- og psykoterapeut Stein Knutsen
12.00	Nyheter
12.05	Ønskekonserten (r)
13.00	Nyheter
13.05	Jukebox v/Thomas Neraasen
14.00	Nyheter
14.05	Musikk for øret v/Kjetil Aabø
15.00	Nyheter
15.05	Tyske toner v/Inge Johansen
16.00	Nyheter
16.05	Variert musikk v/Roger Johansen
17.00	Nyheter
17.05	Fra svensktopp til rock'n roll v/Thomas Neeråsen
18.00	Nyheter
18.05	Trekkspill i dur og moll
19.00	Lørdans v/Kari Olsen Musikk og konkurranser
22.00	Musikk
23.00	Glade toner v/Øivind Halvorsen
24.00	Musikk hele natten lang... og «Irenes kvarter kl. 02.00

SØNDAG 28. desember

08.00	Korpshalvtimen v/Finn Simensen
08.30	Bedre søndag v/Norea-pastor Svein Anton Hansen
09.00	Helgepausen
10.00	Nyheter
10.05	Helgepausen
11.00	Gudstjeneste fra iFelleskap
12.00	Nyheter
12.05	Variert middagsmeny v/Åge-Christoffer Lundeby og Dag Bjørgestad
16.00	Nyheter
16.05	Musikk
17.00	Nyheter
17.05	Klassisk musikk (r) v/Jan Andersen
18.00	Nyheter
18.05	Urdu-service Ansv. redaktør: Afzal Kha
19.00	Ørefryd v/Tor Øivind Mortensen
20.00	Musikk
20.30	Omsorgsprogram v/Sion Råde
22.30	Musikk
23.00	Håpets kvinner – Norea
23.30	Musikk
24.00	Musikk hele natten lang... med «Irenes kvarter» kl. 02.00

**HØR RADIO ØST PÅ
DAB, FM, INTERNETT
OG MOBIL www.radio-ost.no**



MANDAG 29. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Kristne sanger fra arkivet
11.00	Nyheter
11.05	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Musikk
12.30	Åpne Dører
13.00	Nyheter
13.02	Møteplassen fra pTro
13.30	Kristen sang og musikk
14.00	Nyheter
14.05	Thomas Neraasen spiller skandinavisk
15.00	Nyheter
15.05	Country gospeltimen v/Per Govertsen
16.00	Nyheter
16.02	Kaffepausen m/meldingstjenesten
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	Musikk
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	Eldre musikalske go'bitar
20.30	Musikk
21.00	Klar Basun v/Anne og Torbjørn Arnesen
22.00	Good news (r) v/Trond Egil Arnesen
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang...

TIRSDAG 30. desember

07.00	Nyheter
07.02	Morgensendingen Med aktuelle nyheter fra Norge
09.00	Nyheter
09.05	Kaffepausen
10.00	Nyheter
10.05	Over en åpen bibel Fra Misjonssambandet og Norea v/Tone-Anita Heier
10.30	Musikk
11.00	Nyheter
11.02	Lydbok
11.30	Musikk
12.00	Nyheter
12.05	Jeg går og nynner på en sang (r) v/Nils-Gunnar Haraldseid
13.00	Nyheter
13.05	Musikk
14.00	Nyheter
14.05	Jazztimen v/Tor Øivind Mortensen
15.00	Nyheter
15.05	Bibelsamtalen fra Evageliesenteret
16.00	Nyheter
16.05	Kaffepausen
17.00	Nyheter
17.05	Vindu mot livet v/Johnn Hardang
17.30	Musikk
18.00	Nyheter
18.05	«Astrid og den lille kjærringa» (r)
18.35	Over en åpen bibel (r)
19.00	Musikk
20.00	BINGO
22.00	Musikk
23.00	Lydbok
23.30	Noe ble borte på veien v/Asbjørn Kvalbein Musikk hele natten lang

- 07.00 Nyheter
- 07.02 Morgensendingen
Med aktuelle nyheter fra Norge
- 09.00 Nyheter
- 09.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 10.00 Nyheter
- 10.05 Over en åpen bibel
Fra Misjonssambandet og Norea
v/Tone-Anita Heier
- 10.30 Kristen musikk
- 11.00 Nyheter
- 11.05 Lydbok
- 11.30 Musikk
- 12.00 Nyheter
- 12.05 «Astrid og den lille kjærringa»
– feirer nyttår
- 12.20 Musikk
- 13.00 Nyheter
- 13.05 Gamle kjente... (r) v/Astrid Sverstad
- 14.00 Nyheter
- 14.05 Ønskekonserten – to timers sending
med Gry og Knut Zachariassen
- 16.00 Nyheter
- 16.02 Kaffepausen m/meldingstjenesten
- 17.00 Nyheter
- 17.05 Vindu mot livet v/Johnn Hardang
- 17.30 Musikk
- 18.00 Nyheter
- 18.05 Musikk
- 18.35 Over en åpen bibel (r)
- 19.00 «Astrid og den lille kjærringa»
– feirer nyttår
- 20.00 Nyttårshilsen ved ansvarlig
redaktør på Radio Øst, Tone-Anita Heier
- 20.30 Musikk
- 21.00 Piken med svovelstikkene
av H. C. Andersen
- 22.00 Dette er mitt liv (r)
- 23.00 Lydbok
- 23.30 Noe ble borte på veien
v/Asbjørn Kvalbein
Musikk hele natten lang...

3		7		2	1	6		9
	6		3		7	2	1	
	2	1			4			
7	9				8	5	2	
1				5				
4		2		9	6			8
		9		1	3			
2	1					7		
6		5	8	7	9			2

LETT

					9			
	2	5	3		7			
				5		4		
		7					3	
3	5					1		2
		9	5	6		7		
4	6	3	7	1		2		9
			9	2				
5		2	6	3	4			8

MIDDELS

	5	2	7			9	1	
	9	4	5					
			9					
5		1						
				1		6		
			4	3		2	5	
	8				4		2	9
2	1			5				
				9	2			

VANSKELIG



Spill **BINGO** på
Radio Øst

Hver tirsdag kl. 20.00–22.00

Toppremie kr 5000,-

Bonger kjøper du på nettsiden
www.radiobingo.no

*Få litt spenning i hverdagen og
spill bingo på Radio Øst!*

Hjelpelinjen for
spilleavhengige:
Tlf. 800 80 040

Radiobingo på Radio Øst er godkjent av Lotteri- og Stiftelsestilsynet i Norge.

SKOLT
PUKK OG MASSER

Vi leverer alt av knuste steinvarer som:
Pukk, singel, subbus, stensand m.fl.
Jord og naturstein
Knust betong og knust asfalt

Vi mottar rene gravemasser, asfaltflak og rivningsbetong

www.skolt-pukkverk.no - www.skolt-miljopark.no - 69 24 78 00 - pest@skolt.no

Langsiktig, utviklingsorientert, tar samfunnsansvar

H
ÆDER

**BEGRAVELSESBYRÅET
TORE E. NILSEN**
- et lokaleid familiebyrå

Alltid tilgjengelig på 69 10 46 10
Statsminister Torps vei 15, Sarpsborg
www.torenilsen.no

Radio Øst

Ønsker du å gi en
testamentarisk gave
til Radio Øst,
ta kontakt med oss

radio-ost.no/ost-radio-ost/testamentariske-gaver



I DEN STORE VERDEN

NOVEMBER

Nikotin er et fargeløst stoff i væskeform. Det er et giftig alkaloid som man kan finne i tobakksplanter. Nikotin er best kjent gjennom bruken av det i tobakk og snus. Navnet nikotin kommer av tobakksplanten *Nicotiana tabacum*, som igjen har fått sitt navn etter Jean Nicot, en fransk ambassadør som sendte tobakk og tobakksfrø fra Portugal til Paris i 1550, og anbefalte det som legemiddel. Nikotin ble første gang raffinert fra tobakksplanten i 1828 av det tyske kjemikerfirmaet Posselt & Reiman, og det ble første gang syntetisert av A. Pictet og Crepieux i 1893. Nikotin er en effektiv insektdreper, og har konserverende virkning. I 1976 fant man rester av pollen og fragmenter av blader fra tobakksplanten i magehulen hos mumien av farao Ramses II. Dette syntes å bevise en mye tidligere kontakt med Amerika enn man hadde kjent til, men museumskonservatorer oppdaget tidlig tobakkens konserverende virkning, og tok i bruk nikotin-oppløsninger og oppsmuldrete tobakksblader i sin kamp mot møll og biller. Ramses-mumien ble delvis pakket ut i Kairo i 1886, og tobakksfunnene skyldes trolig forsøk på konservering som ble foretatt da. Spor av kokain og cannabis som i tillegg ble funnet i ni mumier oppbevart i München museum, kan forklares på samme måte.

Grasfamilien omfatter ca. 700 planteslekter. I Norge finnes ca. 160 arter, fordelt på ca. 60 slekter. Familien er økonomisk svært viktig, i og med at alle kornsortene hører til her. Totalt artstall anslås til om lag 12 000. Korn adskilles fra de andre artene som gruppen Åkervekster. De viktigste grasplantene i verden er blant annet havre, rug, bygg, hvete, ris, mais, durra, sukkerrør, bambus, timotei og raps. Grasplantene har vært benyttet fra førhistorisk tid og har blitt brukt som mat til mennesker i form av korn og som fôr til husdyr.

Årevingene utgjør en orden innen insektene og inkluderer omkring 100 000 arter. Noen av de mest kjente gruppene innen ordenen er maur, humler, bier og stikkvepser. Mange av artene spiller en viktig rolle i bestøvingen av planter. Flere grupper er sosiale. Årevingene er avanserte insekter. Betegnelsen veps brukes om mange av ordenens delgrupper, men er egentlig et noe flytende begrep.

Nasjonaldager

1 Algerie, Antigua og Barbuda **3** Dominica, Mikronesiaføderasjonen, Panama
9 Kambodsja. **11** Angola **18** Latvia, Oman **19** Monaco **22** Libanon **25** Surinam
28 Mauritania, Albania **30** Benin, Barbados

DESEMBER

Chocospråk er en liten språkfamilie i østlige Panama og nordlige Colombia. Den består av to levende språk, embera (med en nordlig og en sørlig dialekt, til sammen 60 000 talere) og noanama (6000 talere), i tillegg til en rekke utdødde språk. De to dialektene av embera regnes av og til som separate språk.

Miniatur-Wunderland i Hamburg er verdens største modelljernbane. Anlegget har rundt 12 kilometer spor, over 800 lokomotiver og over 11 000 vogner. En stab på over 180 personer bidrar til utvikling og drift av modellenlegget og det benyttes 40 PC-er for å kontrollere driften. Hvert år kommer over en million besøkende for å se anlegget i drift.

Ulvedderkopper (*Lycosidae*) er en gruppe (familie) av edderkopper som tilhører undergruppen *Entelegynae* i gruppen *Araneomorphae*. Denne familien omfatter tallrike, stort sett middelsstore, brune arter som løper omkring på bakken. Middelsstore til store (5–30 mm), stort sett grå eller brunlige edderkopper med lange og kraftige bein. Ulvedderkoppene er aktive jegere som ikke bygger fangstnett, men fanger byttet ute i det fri. De fleste er dagaktive, mest i solskinn, da de løper rundt på bakken. Familien har en verdensvid utbredelse.

Ære er et begrep som brukes av mange mennesker og kulturer om den åndelige verdien til en person, en familie eller en annen gruppe folk. Alle kjente samfunn har en eller annen form for æresbegrep. Æren er ofte knyttet til eiendom, bragder, status eller posisjon. Det motsatte av ære er skam eller vanære. I den vestlige kulturkrets var æren knyttet til frihet, og til sannhet. Begrepet ærlig er etymologisk knyttet til æresbegrepet. I det gamle ættesamfunnet var svik å regne som æreløst. I dagens samfunn vil æresbegrepet fremdeles aktiviseres, først og fremst i tilknytning til identitet. Å bli fratatt sine papirer, eller sertifikatet, kan kjennes krenkende. Det er sagt at det er tre ting som kan få mennesker til å drepe: Materiell fortjeneste, hat eller sinne og ære – eller heller, frykten for å miste ære.

Tid er et av de mest grunnleggende begrepene i menneskets erfaring, men samtidig et av de vanskeligste å definere. Alle kulturer har forsøkt å måle, forstå og kontrollere den. Fra solur og vannklokker til atomur har vi skapt systemer for å holde styr på tidens gang, men selve fenomenet forblir unnavikende. I mange språk knyttes tid til bevegelse – den går, flyr eller renner ut. Filosofene har lenge undret seg over om tid finnes uavhengig av oss, eller bare i vår bevissthet. I vestlig tradisjon er tiden lineær – den går fra fortid til fremtid – mens i mange østlige kulturer oppfattes den som syklisk. Uansett perspektiv er tiden et vilkår for all forandring. Kanskje er det derfor vi både frykter og forguder den. For uten tid ville ingenting forgå – men heller ingenting bli til.

Nasjonaldager

1 Romania, Sentralafrikanske republikk **2**: Laos, Forente arabiske emirater
5 Thailand (Kongens offisielle fødselsdag) **6** Finland **11** Burkina Faso **12** Kenya
13 Saint Lucia **16**: Bahrain **17** Bhutan **18** Niger **23** Japan

SLIK VAR DET

NOVEMBER

Lørdag er ukens vaske- og badedag. Grunnen til at denne dagen er valgt, vet man ikke bestemt, men lauging ble regnet som en hellig handling. Derfor er det rimelig at lørdagsbadet var en renselsesfest som gjorde deg til et nytt menneske, klar til å ta imot ukens store helligdag. Det var alminnelig å vaske hodene til alle, fra husbond til tjenestepike, i varm lut. Dette for å bli kvitt lusene. Etter all vask tok de på seg kirkeklærne og holdt lørdagsaften like hellig som søndag.

I 1661 hadde Christiania tre **vognmenn**. Drøyt halvt hundre år senere, i 1721, hadde byen hele 19 vognmenn med i alt 25 hester, og myndighetene fant det derfor påkrevet å føre kontroll med deres virke. Vognmennene ble da blant annet pålagt å kjøre reisende mot en bestemt takst til nærmeste skysstasjon utenfor byen, noe som lønte seg dårlig. Resultatet var at i 1743 var det bare en eneste «hyrevogn» å oppdrive i en by som hadde 5000 innbyggere. I 1749 var antallet økt til to. Tyve år senere ble private hesteeiere pålagt å skysse reisende etter vognmannstakst. Først i 1788 ble det ordnede forhold. Hver den som ville drive vognmannsforretning pliktet å ta borgerskap, og prøvde noen å unndra seg, risikerte han både mulkt og korporlig straff, alt ettersom. Men før borgerskapet ble ham tildelt, måtte han bevise at han eide minst to dyktige hester, forsvarlig arbeidsvogn og skokle, og dertil reisekjerre, en ridesal og en slede til skysbruk.

Har hesten **mareritt**, skal man skyte ei skjære på torsdag, og henge den over hesten i stallen. Da blir det slutt på marerittene.

I gamle dager var de i Hallingdal svært nøye på at **pikene skulle døpes først**, for hvis en jentunge ble døpt etter en gutt og i samme vann, ville hun få sterk skjeggvekst.

Flesteparten av **kirkens prester** hørte til på høyresiden. De distanserte seg fra de radikale og kommunistiske strømninger. Sterkest ble dette fremhevet i oppropet til «Christendommens venner» i *Vort Land* i 1883. Alle som ville bevare kristendommen for folket, skulle ta standpunkt mot vantroen og mot «den politiske Bevægelse, hvilken den søger at naa sit Maal».

Onde tunger påstår at **farsdagen** er oppfunnet av sigar- og whiskyfabrikanter. I Norge er farsdagen andre søndag i november.

I Norge feires **mortensdag** den 10. november. Folk satte i gamle dager ut mat til fuglene, for å sikre vinterens lykke. Ifølge tradisjonen bringer novembervindene både uhell og nytt håp.

DESEMBER

På Hvaler varte gjerne et bryllup i tre dager. Faren i huset skulle danse første dans med bruden. Det var skam om ikke brudeparet fikk kraftig salutt. Det ble skutt med det samme de dro hjemmefra, når de kom fra kirke, og ellers hele kvelden utover. Skytterne skulle ha øl og dram, helst mange, men de fikk ikke komme inn i bryllupshuset. Andre dagen man feiret bryllup var det skikk å spise «bruregrøt». Det var nærmest en slags lek med forhindringer. Skjeene man spiste grøten med, var av tre og beslått med småspiker både inn- og utvendig. Det gjaldt å bli først ferdig med grøten.

Russerne herjet stygt i Finnmark i gammel tid. Et samepar inne på vidda så russerne komme. Samen la masse ved på bålet så det ble meget varmt i teltet, så skyndte han seg ut og gjemte seg. Russerne kom til teltet, de var sultne og trette og ville ha mat. I teltet var det så varmt at de måtte kle av seg. Samekona stakk klærne deres under teltduken, og på yttersiden sto samene og tok imot. Han bandt klærne fast til en pulk, som var festet til en rein. Da kona plystret, jaget han reinen av sted. Ikke bare klærne forsvant, men teltet ble også revet ned over hodet på russerne og fulgte med det også. Russerne sprang etter dem, men de var nakne og frosten tok dem. Alle frøs i hjel.

Måkene er de forliste sjømenns sjeler og gir sjøfolk og fiskere varsel om kommende vær. Reiser du ut på fiske, og får måkene mot deg, er det et dårlig tegn. Flyr de høyt eller jamrer seg mye, blir det storm. Legger de seg på vannet i uvær, blir det snart omslag i været.

Når de skulle spinne og binde garn og not om kveldene, når det var slikt vær om dagene at de måtte holde seg på land eller innendørs, ble dagen kalt «**Fiskar-døgra**». Dette er det merke av på primstaven på Vestlandet og i nord = fiskenot).

I Telemark hadde de en skikk etter hjemkomsten fra kirken etter et bryllup. Da måtte **bruden drikke en skål med øl** før hun steg ut av sleden. Deretter kastet hun skålen over hodet og over hustaket. Falt skålen ned på den andre siden av taket, anså man det som tegn på lykkelig ekteskap. Men ble den liggende i snøen på denne siden av taket, så ville det oppstå vansker.

Rokken fikk man ikke bruke i romjula, den skulle helst stå på loftet. Heller ikke skulle man vaske klær eller bake. Trollene kunne lukte det nybakte.

LØSNING SUDOKO

2	3	1	9	7	8	5	4	6	7	8	1	4	3	6	2	9	5	5	6	8	2	9	1	7	3	4
8	6	7	5	4	6	3	1	2	6	4	3	5	2	6	1	7	8	7	3	4	3	6	5	8	9	2
9	5	4	3	1	2	6	7	8	9	5	2	8	7	1	3	6	4	9	2	1	4	7	3	5	8	9
1	8	3	6	9	7	2	5	4	4	1	7	3	6	5	9	8	2	1	5	2	9	3	4	8	7	6
7	6	9	2	5	4	8	3	1	8	2	9	1	7	4	6	5	3	8	7	6	5	1	2	3	4	9
4	2	4	5	8	1	3	6	9	7	9	3	5	6	2	8	9	1	4	9	3	7	4	8	6	1	5
3	8	7	3	6	4	1	9	2	5	2	3	5	6	2	8	1	9	2	8	5	1	4	6	9	3	7
5	1	2	7	8	3	4	6	9	1	9	8	7	4	3	5	2	6	9	3	7	8	2	5	4	6	1
9	4	6	2	1	5	2	8	3	8	7	5	6	2	9	8	1	4	3	7	9	1	6	3	2	8	5

LETT LØSNING

MEDIUM LØSNING

VANSKELIG LØSNING

MÅNEDE:

Blotmåned og rognmåned er gamle nordiske navn på november. Måneden har fått navnet etter det latinske novem, som betyr ni. I den eldre romerske kalender var nemlig november den niende måneden i året.

November – blotmåned

2 >>> I 1984 dro Stalins datter Allilujeva Peters hjem til Sovjetsamveldet etter 17 år i utlendighet i Vesten.

4 >>> I Tyre i Libanon ble minst 60 israelske soldater drept denne dagen i 1983, da terrorister slo til mot en militærforlegning. En lastebil fylt med sprengstoff ble kjørt gjennom porten til forlegningen og eksploderte bare ti meter fra bygningen der soldatene oppholdt seg.

8 >>> Den 8. november 1892 ble Norges første elektriske telegraflinje åpnet mellom Kristiania og Drammen. Linjen gjorde det mulig å sende meldinger raskere og styrket kommunikasjonen mellom byene. Innføringen av telegrafen ble sett på som et stort teknologisk fremskritt.

12 >>> Den 12. november 1902 åpnet Norges første elektriske trikkelinje i Oslo, mellom Jernbanetorget og Grünerløkka. Den markerte starten på elektrisk offentlig transport i hovedstaden.

15 >>> I 1630 døde astronomen Johannes Kepler i Regensburg, dit han hadde gått til fots, fattig og forkommen, for å kreve Riksdagen for ubetalt lønn. Han var født i 1571. Kepler er kjent for sine lover for planetbevegelse, som skulle lede til Newtons oppdagelse av tyngdekraften.

16 >>> Sigrid Undsets bøker ble i 1936, forbudt i Tyskland

18 >>> Stortinget vedtok denne dagen i 1905 å velge prins Carl av Danmark til konge i Norge. Vedtaket var enstemmig. Prinsen tok kongenavnet Haakon VII og han ga sin sønn navnet Olav. Den nye kongens valgspråk var «Alt for Norge», som har gått i arv til både sønn og sønnesønn.

20 >>> I 1959 ble EFTA-avtalen undertegnet. Det var en frihandelsavtale mellom Norge, Danmark, Sverige, Storbritannia, Portugal, Sveits og Østerrike. Avtalen ble ratifisert av Stortinget 23. mars 1960.

29 >>> Det ble i 1919 vedtatt at forholdstallvalg skulle gjennomføres i Norge, det vil si en valgordning hvor mandatene fordeles mellom valglistene i forhold til listenes stemmetall.

MÅNEDEN: Kristmåned og julemåned er gamle nordiske navn på desember. Måneden har fått navnet etter det latinske decem, som betyr ti. I den eldre romerske kalender var nemlig desember den tiende måneden i året.

Desember – Kristmåned

4 >>> I 1977 ble Jean-Bedel Bokassa kronet til keiser for Den sentral-afrikanske republikk, et av verdens fattigste land. Han satte selv en juvelprydet krone på hodet, og utnevnte seg til keiser under navnet Bokassa I. Kroningen fant sted i Jean-Bedel Bokassa-sportspalasset i hovedstaden Bangui. Der satt Bokassa på en forgyldt, tre meter høy trone formet som den keiserlige ørn. Han bar et slep på 11,8 meter. Det var overstrødd med perler og edelstener, var laget i Paris og kostet omkring 800 000 kroner.

Bokassa prøvde å overtrumfe sitt store idol Napoleon Bonapartes kroning i Notre-Dame-katedralen i 1804. Han brukte 150 millioner kroner, eller en fjerdepart av landets inntekter, på seremonien. Til kroningsfesten hadde han bestilt 40 000 flasker fransk bordvin, 24 000 flasker champagne, like mange flasker Chivas Regal whisky, hundrevis av kilo med roser og 60 Mercedes limousiner.

Bokassa kom til makten ved et statskupp i 1966. Han var tidligere soldat i den franske koloniarmeen. I 1979 ble han avsatt ved et kupp og måtte dra i landflyktighet etter at det tidligere samme år ble avslørt at han hadde gitt ordre om tortur og mord på et hundretalls skolebarn i hovedstaden Bangui.

9 >>> De endelige tegningene for rådhuset i Oslo ble lagt fram av arkitektene Arnstein Arneberg og Magnus Poulsson. Utkastet viste en lavblokk med fest- og bystyreavdeling ut mot sjøen og to kontorblokker på hver side på 18 etasjer og 60 meter høye. Rådhuset skulle forblendes med rød murstein. Det tok nesten 20 år før bygget var ferdig. Det ble innviet 15. mai 1959 i samband med Oslo bys 900-års jubileum.

13 >>> I 1928 hadde George Gershwins *An American in Paris* urpremiere i Paris. Verket ble raskt en suksess og regnes som ett av hans mest kjente stykker.

20 >>> Den 20. desember 1803 ble Louisiana-kjøpet fullført i New Orleans. USA overtok territoriet fra Frankrike for 15 millioner dollar.

27 >>> I 1948 ble kardinal Mindszenty arrestert i Ungarn for antikommunistiske holdninger.

31 >>> Leo Trotskij, organisatoren av Den røde hær, ble utvist fra Sovjetunionen i 1928. Josef Stalin hadde da skaffet seg diktatorisk makt.



En god latter

ved Inge Johansen

Guttungen til sin mor:

- Mor, jeg vil bli profesjonell fotballspiller når jeg blir stor!
- Jaja, lille skatt. Men tenk på at det kommer en dag du ikke ser så godt mer, beina dine blir stive, – ja hva skal du så gjøre?
- Da blir jeg fotballdommer!

—
Troskyldige Maren hadde kjøpt en angivelig Rembrandt på en kunstauksjon. Uken etter kom hun tilbake med bildet og utbrøt rasende:

- Svindel! Dette bildet er ikke 50 år gammelt engang!
- Det spiller vel ingen rolle, sa kunsthandleren, – så lenge det er en ekte Rembrandt!

—
Lille Philip kom strigråtende hjem til sin bestemor:

- Jeg mistet en femmer, bestemor.
- Ikke gråt, her har du en annen femkroning, sa bestemor, som ble overrasket da pøkkjen fortsatt var utrustelig.
- Men Philip, hvorfor slutter du ikke å gråte?
- Jeg skulle ønske at jeg hadde mistet en tier i stedet!

Elefanten og musa gikk over en hengebro, men da de hadde kommet halvveis, datt broen ned. Omsider kom de seg opp på land, og musa pep:

- Det var det jeg sa, vi skulle gått én om gangen!

—
Det gamle gulvuret hadde stoppet, og eieren fraktet det til urmakeren. Da han holdt på å lempe det ut av bilen, møtte han en kjenning som spurte:

- Går det ikke, uret ditt?
- Nei, det må bæres!

—
En mann stakk innom en fiskebutikk for å kjøpe torsk. Fiskehandleren holdt opp et stort eksemplar, og da mannen begynte å lukte på den, sa fiskehandleren irritert:

- Stå ikke der og lukt da, mann!
- Jeg lukter ikke, jeg bare snakker med fisken, sa mannen.
- Og hva snakker dere om, ville fiskehandleren vite.
- Jo, jeg spurte etter nytt fra sjøen. Men han sier at det vet han ikke, for han har ikke vært der på fjorten dager!

Fin eplekake

Her finner du en forseggjort eplekake, med karamellglasserte epler og crème fraiche.

100 g smør/margarin
130 g sukker
2 egg
frø fra vaniljestang (ev. 1 ts vaniljesukker)
saft og skall av en sitron
2 ss crème fraiche (ev. seterrømme)
130 g hvetemel
1 ts bakepulver
4–5 epler
3 ss sukker (ev. 2 ss karamellsaus)
1 ts kanel
2–4 ss kremfløte
letpisket krem

Visp smør/margarin og sukker hvitt og luftig. Tilsett eggene og visp videre.

Skrap frøene ut av vaniljestangen og bland dem inn sammen med sitronsaft og det gule av sitronskall som er revetwww

Vend inn mel tilsatt bakepulver og crème fraiche/seterrømme. Sett røren til side.

Skrell eplene og skjær dem i båter. Vend dem i kanel.

Smelt sukker sammen med 1 ts vann til lys karamell i en ren stekepanne ved lav varme eller bruk karamellsaus. Rør inn 2–4 ss av kremfløten. Legg deretter eplebåtene i karamellen slik at de blir dekket på alle sidene.

Kle bunn og sider av en rund form med bakepapir, som godt kan smøres med olje.

Legg eplebåtene i formen og hell over røren.

Stek kaken på 170 °C i ca. 40 min. La formen stå litt dekket av en tallerken etter at den er tatt ut av ovnen.

Etter ca. en halvtime løsner du kaken langs kanten av formen og hvelver den. La den avkjøles helt. Server med letpisket krem.



Sjokolademuffins

Muffins er ikke helt billige hvis du skal kjøpe dem i butikken, men du kan utmerket lage minst like gode muffins selv. Her er det brukt sjokoladebiter, men hvis du har frosne blåbær eller tyttebær, kan du også tilsette dette i røren i stedet for sjokoladebiter.

100 g smør
2 dl sukker
3 egg
4 dl hvetemel
2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
1½ dl melk
200 g kokesjokolade (lys eller mørk)

Rør smør og sukker hvitt. Rør inn eggene, ett om gangen. Sikt inn hvetemel, bakepulver og vaniljesukker. Tilsett melk (og frosne bær hvis du ikke lager sjokolademuffins). Fyll muffinsformene $\frac{3}{4}$ fulle. Det lønner seg å bruke muffinsformer av papir som du plasserer i sandkakeformer av metall. Røren rekker til ti muffins.

Grovhakk kokesjokoladen og fordel bitene på toppen.

Stekes ved 180–200 °C i ca. 20 min. til kakene er gylne.

NORGE P.P.
Returadresse:
Radio Øst
Postboks 14
1641 Råde



«Send en hilsen
i Ønskekonserten
onskekonserten@
radio-ost.no



**HØR RADIO ØST PÅ
DAB, FM, INTERNETT
OG MOBIL** www.radio-ost.no

